

Pattidana

Buddha, Bodhisattva dan Para Dewa membatu umat untuk berbuat lebih baik

- [Berdana](#)
- [dewa](#)
- [dhamma](#)
- [Hukum Karma](#)
- [Kesaksian](#)
- [video](#)
- **Arti Pelimpahan Jasa atau Pattidana**
- Pelimpahan jasa

adalah perbuatan baik yang dilakukan oleh Seseorang atau Sanak Keluarga

kepada Para Leluhur atau Orangtua atau Makhluk Lain,

agar dengan Jasa Kebajikan yang telah dilakukan ini

dapat membuat Mereka merasa turut berbahagia

dan mendorong Mereka untuk terlahir kembali di Alam yang lebih baik atau Alam Bahagia.

Para leluhur yang telah meninggal ini terlahir di berbagai Alam Kehidupan,

di antara-nya terlahir di Alam Sengsara (dugati bumi),

yang disebabkan kurang-nya melakukan Perbuatan Baik selama hidup di Dunia.

Mereka- mereka ini sangat membutuhkan Jasa-Jasa Kebajikan yang telah Kita lakukan,

karena dengan Jasa-jasa ini dapat menolong Mereka

terlahir kembali di Alam Bahagia (sugathi bumi).

Seperti yang tertera dalam "TIROKUDA SUTTA".

Walau di luar dinding Mereka berdiri dan menanti,

di persimpangan-persimpangan jalan Mereka terus menanti,

Mereka kembali ke rumah yang dulu dihuni-nya dan menanti di muka pintu.

Tetapi bila diadakan pesta yang meriah, dengan makanan dan minuman beraneka ragam,

ternyata tidak Seorang pun yang ingat kepada Makhluk-makhluk itu,

yang merupakan Leluhur Mereka.

Hanya Keluarga yang baik hati-nya,

yang dengan penuh kasih dan pengertian pada Dhamma, berbuat Kebajikan atas Nama Mereka.

Semoga dengan persembahan Jasa Kebajikan ini,
akan bermanfaat bagi Mereka yang telah meninggal dunia.
Semoga Mereka berbahagia.

Semoga pula berkat pelimpahan jasa ini,
akan bermanfaat bagi Sanak Keluarga yang ditinggalkan,
diberkahi panjang umur dan senantiasa bahagia,

baik pada Kehidupan Saat Ini maupun di Masa yang Akan Datang.

- Posted by [mintardja](#) at [21:09](#)

Tuesday, 9 October 2018

Kasus Misterius

Kasus Misterius

"Kasus Misterius"

Kisah inspiratif bagi para yogi yg sering berlatih meditasi hingga memasuki samadhi

Ketika Ajahn Mun hidup di Wihara Ban Nong Pheu, seorang perempuan berusia lanjut, pengikut awam berjubah putih dari masyarakat setempat

yang memiliki rasa hormat besar kepada beliau, datang ke wihara dan memberitahukannya mengenai sebuah pengalaman yang ia dapati ketika bermeditasi.

Ketika ia duduk bermeditasi pada saat larut malam, citta-nya "berkumpul", jatuh secara mendalam ke samadhi

Tetap bergeming secara mutlak dalam keadaan itu selama beberapa saat, ia mulai menyadari sebuah sulur seperti benang yang sangat halus mengalir keluar dari citta-nya dan keluar dari tubuhnya.

Rasa penasarannya terpicu, dan ia mengikuti aliran citta-nya untuk menemukan ke mana ia pergi, apa yang tengah dikerjakannya, dan mengapa.

Dalam melakukan hal itu, ia menemukan bahwa arus kesadaran nan halus ini sedang bersiap-siap untuk mengatur sebuah tempat kelahiran baru di dalam rahim keponakan perempuannya sendiri

yang hidup di dalam desa yang sama meskipun faktanya ia sendiri masih sangat sehat.

Penemuan ini mengguncangnya, sehingga ia merasa sangat masigul ketika ia mengetahui bahwa keponakannya itu sudah mengandung selama satu bulan

Pagi berikutnya, ia bergegas pergi ke wihara dan menceritakan seluruh kejadian ini kepada Ajahn Mun.

Mendengarkan tanpa bicara, banyak bhikku yang ikut mendengar apa yang perempuan itu katakan.

Tidak pernah mendengar hal seperti ini sebelumnya, kami semua merasa terheran-heran dengan kisah yang demikian aneh.

Saya terutama sangat tertarik dalam masalah ini dan bagaimana Ajahn Mun akan menjawab perempuan tua itu.

Kami duduk dengan diam sempurna, menahan napas dalam antisipasi, semua mata tertuju kepada Ajahn Mun, menunggu mendengar jawabannya.

Beliau duduk dengan mata tertutup selama dua menit kemudian berbicara kepada perempuan tua itu, mengatakan kepadanya apa tepatnya yang ia harus lakukan.

Kali berikutnya citta-mu berkumpul ke dalam ketenangan seperti itu, amati dengan seksama aliran citta-mu. Seandainya kamu memerhatikan bahwa aliran citta-mu telah keluar lagi, maka kamu harus memusatkan untuk memutus aliran keluar tadi dengan kebijaksanaan, ia tidak akan muncul kembali pada masa depan

Tetapi merupakan keharusan bahwa kamu dengan seksama mengamatinya dan kemudian sepenuhnya memusatkan batin untuk memotongnya dengan kebijaksanaan.

Jangan sekedar melakukannya dengan setengah hati, atau jika tidak, kuperingatkan, ketika kamu

meninggal, kamu akan terlahir kembali dalam rahim keponakanmu

Ingat baik-baik apa yang kuberitahukan kepadamu. Jika kamu tidak berhasil memotong aliran keluar dari citta-mu, ketika kamu meninggal, kamu pasti akan terlahir dalam rahim keponakanmu

Aku tidak memiliki keraguan dalam hal ini.

Setelah menerima nasihat ini, perempuan tua itu kembali ke rumah.

Dua hari kemudian ia datang ke wihara dengan cerah dan riang.

Tidak memerlukan pandangan cerah apa pun untuk bisa tahu dari ekspresinya bahwa ia telah berhasil.

Ajahn Mun mulai menyanyainya ketika perempuan itu duduk.

Apa yang terjadi? Apakah kamu berhasil mencegah dirimu terlahir kembali dalam rahim keponakanmu meskipun kamu sekarang masih sangat sehat?

Ya, saya memutus hubungan itu pada malam pertama.

Segera setelah citta saya berkumpul ke dalam tahapan ketenangan sempurna, saya memusatkan perhatian ke sana,

saya melihat hal yang sama persis dengan yang telah saya lihat sebelumnya.

Jadi saya memusatkan perhatian untuk memotongnya dengan kebijaksanaan intuitif, seperti yang Anda katakan, sampai akhirnya itu putus.

Sekali lagi kemarin malam saya mengamati dengan seksama dan tidak bisa menemukan apa pun--ia telah lenyap

Hari ini saya tidak bisa lagi menunggu lebih lama.
Saya harus datang dan menceritakannya kepada Anda."

"Baiklah, ini adalah sebuah contoh yang baik bagaimana betapa halusny citta bisa mewujudkan.

Hanya seseorang yang mempraktekkan meditasi yang bisa menyadari keberadaan hal-hal demikian--tidak ada cara lain.

Kamu hampir menjadi mangsa bagi kileasa, yang tengah bersiap mendorongmu ke rahim keponakanmu tanpa kamu sadari.

Baik sekali kamu mengungkapnya dalam meditasi dan berhasil mengatasinya pada saat yang tepat."

Begitu aliran citta bibinya ke rahim keponakannya telah diputus, keponakan perempuan tadi mengalami keguguran kandungan, sehingga memutus hubungan itu untuk selamanya.

Segera para bhikkhu di wihara mulai memikirkan dua pertanyaan yang menyangkut peristiwa itu:

yang pertama berkaitan dengan orang yang belum akan mati, yang lainnya berhubungan dengan keguguran kandungan.

Perempuan tua itu tidak pernah memberi tahu siapa pun di desa mengenai apa yang terjadi, sehingga tidak seorang pun mengetahui mengenaiinya.

Tetapi setelah mendengar seluruh kisahnya yang diceritakan kepada Ajahn Mun, para bhikkhu mengetahui insiden itu dengan baik.

Hal ini memunculkan beberapa pertanyaan, sehingga para bhikkhu memohon penjelasan kepada Ajahn Mun.

Terhadap pertanyaan:

"Bagaimana mungkin seseorang yang belum meninggal bisa mulai terlahir ke dalam sebuah rahim?", beliau menjawab sebagai berikut:

Ia hanya sedang bersiap untuk terlahir kembali, proses itu belum selesai dengan sempurna

Adalah hal yang umum untuk melakukan persiapan sebelum memulai pekerjaan.

Dalam hal ini, ia sedang membuat persiapan, tetapi belum menyelesaikannya.

Sehingga tidak tepat untuk mengatakan bahwa seseorang bisa terlahir kembali ketika ia masih hidup.

Tetapi seandainya ia tidak begitu waspada, ia tentu akan membangun sebuah rumah yang baru dalam rahim keponakannya."

Terhadap pertanyaan kedua:

"Tidakkah memotong aliran citta yang menghubungkan perempuan tua dengan keponakan perempuannya berarti menghancurkan kehidupan seorang manusia?"

beliau menjawab sebagai berikut:

"Apanya yang dihancurkan?"

Ia hanya memutus aliran citta-nya.

Ia tidak memenggal kepala sesosok makhluk hidup.

Citta tetap berada dalam perempuan itu sepanjang waktu;

ia hanya mengirimkan sebuah sulur untuk menempel pada keponakannya.

Segera setelah ia menyadarinya dan memotong aliran akhir dari masalah ini."

Poin pentingnya di sini adalah

Ajahn Mun tidak menyangkal perempuan tua itu ketika menjabarkan bagaimana aliran citta-nya telah keluar diam-diam untuk mencari tempat dalam rahim keponakannya.

Beliau tidak menentang kebenaran dari pengalamannya, memberi tahu perempuan itu bahwa ia salah atau ia seharusnya mempertimbangkan kembali kenyataan dari asumsinya

Alih-alih, beliau bereaksi dengan membahas mengenai pengalamannya secara langsung.

Kisah ini sangat menarik karena sesungguhnya terdapat sebuah alasan yang baik mengapa citta perempuan itu mengalir ke dalam keponakannya.

Perempuan itu mengatakan bahwa ia sangat suka dengan keponakannya, selalu menjaga hubungan dan selalu memanjakannya.

Tetapi ia tidak pernah mengira bahwa ada sesuatu yang misterius yang mengintai di dalam hubungan mereka,

menunggu untuk mengendap-endap keluar dan menyebabkannya terlahir kembali sebagai anak keponakannya.

Jika Ajahn Mun tidak membantu memecahkan masalah ini, ia pasti akan berakhir dalam rahim

keponakannya.

Ajahn Mun menyatakan bahwa berada jauh di luar kemampuan orang biasa untuk memahami betapa rumitnya citta,

membuat sangat sulit bagi mereka untuk menjaga citta dan mencegahnya dari menghancurkan kesejahteraan mereka sendiri.

Seandainya perempuan itu tidak memiliki dasar dalam meditasi samadhi, ia tidak akan memiliki sarana untuk memahami bagaimana citta berfungsi dalam hubungannya dengan hidup dan mati

Meditasi samadhi merupakan sarana efektif untuk menghadapi citta dengan sepatutnya

Hal ini terutama berlaku dalam persimpangan penting kehidupan di mana kesadaran penuh dan kebijaksanaan adalah bantuan yang sungguh sangat penting dalam memahami dan menjaga citta.

Ketika kemampuan ini telah dikembangkan dengan baik,

mereka mampu dengan efektif mencegah dan menetralkan penderitaan hebat supaya tidak menaklukkan hati pada saat kematian.

Kematian adalah masalah yang mutlak penting ketika kekalahan berarti, paling minimal, kehilangan kesempatan dalam kehidupan berikutnya.

Sebagai contoh, seseorang yang lalai pada saat kematian bisa terlahir kembali sebagai seekor binatang dan terpaksa menghabiskan waktu, terperangkap selama di alam rendah pula

Akan tetapi, jika citta itu piawai, setelah memiliki cukup kesadaran penuh untuk bisa menyokongnya dengan patut, maka kelahiran seorang manusia setidaknya adalah hal yang bisa diharapkan terjadi

Di atas itu, seseorang bisa terlahir di alam surgawi dan menikmati berbagai kesenangan surgawi selama jangka waktu yang lama sebelum pada akhirnya terlahir kembali sebagai manusia.

Ketika terlahir kembali sebagai manusia, kecenderungan bajik yang telah dikembangkan dalam kehidupan sebelumnya tidak terlupakan.

Dengan cara inilah, kekuatan dari kebajikan alami seorang individu meningkat setahap demi setahap seiring setiap kelahiran sampai citta mendapatkan kekuatan dan kemampuan untuk menjaga diri sendiri

Kematian kemudian hanya menjadi sekadar proses di mana seorang individu menukarkan satu wujud jasmaninya dengan wujud lainnya, maju dari yang lebih rendah ke lebih tinggi, dari wujud eksistensi yang lebih kasar sampai ke yang lebih halus

realisasi pada akhirnya terbebas dari lingkaran samsara menuju kebebasan Nibbana.

(Oleh: Ajahn Maha Boowa Nanasampanno)

=====
Semoga kisah di atas menjadi guru penting bagi kita semua, di saat menghadapi hal yg serupa menjadi mengerti untuk mencegahnya

semoga dhamma ini menjadikan kebaikan dan manfaat besar bagi para yogi (((□)))

Posted by [mintardja](#) at [20:15](#) [No comments](#): [Links to this post](#)

[Email This](#)[BlogThis!](#)[Share to Twitter](#)[Share to Facebook](#)[Share to Pinterest](#)

Labels: [dhamma](#), [Hukum Karma](#), [Kesaksian](#)

Saturday, 6 October 2018

[ceramah Bhante Revata dengan Judul "Introduction to Samatha"](#)

ceramah Bhante Revata dengan Judul “Introduction to Samatha” .

Buddha mengatakan : “Tidak ada hal lain yang lebih berbahaya selain daripada pikiran yang tidak terlatih, Saya tidak melihat hal apapun yang lebih bermanfaat selain daripada pikiran yang terlatih. “...

Bhante Revata mengatakan : Banyak para yogi yang pada praktek meditasinya mengalami banyak kesulitan, dan mereka ingin menyerah saja.

Kalau kita menghadapi situasi seperti itu, maka kita harus mengingat, Hal yang sulit dilakukan itu adalah sesungguhnya hal yang bermanfaat bagi kita, apa yang mudah dilakukan itu adalah sesungguhnya hal yang tidak bermanfaat bagi kita.

samsara-cycle-of-life-and-death

Betapa mudahnya menonton tv, Betapa mudahnya mendengarkan music, apakah anda senang kalau mendengarkan music dan menonton tv ? Itu hal yang mudah sekali dilakukan tetapi tidak membawa manfaat.

Apakah mudah focus ke napas 1 jam ? Betapa susahya bukan ? Tapi itu benar-benar sangat bermanfaat sekali.

Pikiran yang tidak terlatih benar-benar sangat berbahaya sekali.

Bhante akan memberitahu kepada kita seberapa berbahayanya hal tersebut. Selama anda memfokuskan pikiran anda kepada objek meditasi anda, pikiran anda sangat tidak ingin sekali untuk focus kepada objek tersebut.

Pikiran anda sangat ingin sekali mengembara, ingin mengambil objek ini, ingin mengambil objek itu. Sangat banyak sekali kegiatan-kegiatan, aktivitas-aktivitas dan memori-memori yang muncul di dalam pikiran kita. Apakah anda tahu ? Saat menjelang kematian kita , objek-objek yang bermunculan itu munculnya secara acak sama seperti sewaktu kita berlatih meditasi, pikiran itu munculnya acak bisa objek ini, bisa objek itu, sangat bervariasi sekali munculnya.

Pada saat kita sedang tidak melakukan sesuatu apapun, jika pada saat itu kita ingin berpikir, biasanya objek apa yang kita pikirkan, Objek yang penuh kesenangan Inderawi/menikmati kesenangan inderawi atau Objek yang baik yang mendatangkan Kusala/manfaat ?

Dapatkah anda memberikan jawabannya ?

Kita lahir dengan nafsu keinginan, kita hidup dengan nafsu keinginan, kita mati dengan nafsu keinginan. Untuk mengejar kesenangan-kesenangan inderawi selama kita hidup. Menginginkan ini, Menginginkan itu, mengharapkan ini, mengharapkan itu, kita menghabiskan banyak waktu dalam hidup kita untuk mengejar kesenangan-kesenangan inderawi tersebut.

Karena alasan-alasan itulah, maka pikiran kita cenderung memikirkan objek-objek kesenangan inderawi. Kesenangan Inderawi itu seperti : melihat objek yang menyenangkan, mendengar objek pendengaran yang menyenangkan, mencium sesuatu bau yang harum, mengecap rasa enak (yang menyenangkan), merasakan sentuhan yang menyenangkan.

buddhaquote1 Karena alasan-alasan tersebutlah, maka pada saat menjelang kematian kita sangat susah sekali untuk bisa muncul pikiran yang baik. Pada saat kita menjelang kematian, objek apa yang kita ambil akan menentukan tempat tujuan kemana kita akan dilahirkan kembali.

Seperti yang anda ketahui, Betapa susahya untuk bisa mempertahankan pikiran di objek yang baik/kusala, bahkan hanya untuk 5 menit saja.

Sekarang anda dalam kondisi sehat, kondisi kuat, memiliki pikiran yang mindfull, tetapi pada saat anda menjelang kematian, tubuh bisa menjadi sangat lemah, sangat gampang sakit ,

Bagaimana anda bisa memperhatikan objek yang anda inginkan ?

Bagaimana anda bisa mengambil objek yang anda inginkan di saat menjelang kematian ?
Apakah mudah untuk bisa menentukan objek yang anda inginkan pada saat menjelang kematian ?

Tidaklah mudah.

Oleh karena itu, untuk bisa menghadapi kematian kita, kita perlu persiapan, dan persiapan itu adalah dengan melatih pikiran kita.

Tanpa persiapan, itu sangat tidak mungkin dan sangatlah sulit bagi kita menghadapi kematian.

Seperti yang anda ketahui, banyak orang yang mempersiapkan kehidupan mereka, tetapi tidak mempersiapkan kematian mereka.

Semenjak kita muda, kita mempersiapkan diri kita dengan mengenyam pendidikan sampai tinggi, apa tujuan kita mengenyam pendidikan sampai tinggi, tidak lain adalah untuk bisa menjalankan kehidupan kita.

Kita berusaha menjadi terpelajar untuk kehidupan kita.

Setelah kita menjadi orang yang berpendidikan, kita mencari uang, menjalankan kehidupan kita, melakukan hal terbaik untuk menjadi apa yang kita mau.

Kita menghabiskan banyak waktu kehidupan kita sampai waktu menjelang kematian, hanya untuk melakukan dan mempersiapkan kehidupan kita.

Bagaimana menurut anda, Ada berapa banyak orang yang mempersiapkan dirinya untuk menghadapi kematian ?

Sangat sangat sedikit sekali.

Sedangkan apa yang akan anda (Para yogi) lakukan sekarang ini adalah persiapan untuk menghadapi kematian anda.

Hanya dengan berlatih dalam waktu yang sangat singkat, dan berhenti jangka waktu yang sangat panjang , sangat sulit sekali bagi kita untuk melatih pikiran.

Melatih pikiran itu adalah hal yang harus dilakukan sepanjang hidup kita, Apakah kita suka atau tidak suka, Karena pikiran itu akan menentukan ke arah mana dunia kita.

Bhante ulangi sekali lagi, baik anda suka atau anda tidak suka, baik anda ingin melatih atau anda tidak ingin melatihnya, anda memiliki pikiran yang tidak terlatih, anda harus melatihnya dengan berlatih meditasi secara benar.

Seperti Bhante mengutip ucapan Sang Buddha : “ Hal yang sulit dilakukan adalah hal yang bisa membawa manfaat bagi diri kita, Hal yang mudah dilakukan itu adalah hal yang tidak membawa manfaat bagi diri kita. “

Jadi siapakah anda ?

Orang yang suka melakukan hal yang sulit atau Orang yang suka melakukan hal yang mudah?

Jadi Coba anda pertimbangkan. Banyak orang yang berpikiran bahwa mereka melakukan hal yang baik bagi kehidupan mereka, tapi sebenarnya itu tidak, sebenarnya mereka bukan melakukan hal yang baik bagi kehidupan mereka.

Jadi jika anda ingin melakukan hal yang baik bagi diri anda, anda harus melakukan hal yang sulit, hal yang memang akan membawa manfaat bagi anda.

Jadi berlatihlah dengan sungguh-sungguh dan dengan rajin.

Semoga anda bisa mengembangkan konsentrasi, Semoga anda bisa menembus dhamma sebagaimana apa adanya, Semoga anda bisa menjadi orang yang memang benar-benar melakukan kebaikan demi dirinya sendiri, semoga anda bisa mengakhiri penderitaan dalam kehidupan sekarang ini juga.

Sadhu sadhu sadhu.

Note : Ceramah diatas adalah bagian dari ceramah Bhante Revata dengan Judul "Introduction to Samatha" .

Posted by [mintardja](#) at 20:13 [No comments: Links to this post](#)
[Email ThisBlogThis!](#)[Share to Twitter](#)[Share to Facebook](#)[Share to Pinterest](#)

Labels: [dhamma](#)

Thursday, 4 October 2018

MEDITASI DI MATA SEORANG SANTRI

MEDITASI DI MATA SEORANG SANTRI

MEDITASI DI MATA SEORANG SANTRI

Mohammad Zaimudin merupakan salah satu murid dari Master Zen Thich Nhat Hanh dari Indonesia. Pria kelahiran Kediri, 11 Oktober 1983 ini menghabiskan lebih dari separuh hidupnya dalam proses pencarian spiritual. Pertanyaan-pertanyaan tentang kehidupan yang tidak terjawab dalam proses pencarian spiritual keyakinannya mempertemukan dirinya dengan ajaran meditasi Buddhis.

“Saya datang ke klenteng ingin bertemu dengan biksu. Di klenteng saya bertanya kepada pengurusnya ‘saya ingin bertemu biksu’ pengurus klenteng menjawab ‘di sini tidak ada biksu mas, adanya Dewa’ saya berpikir, tidak bisa ketemu biksu tapi bisa bertemu Dewa malah lumayan to. Kalau begitu saya ingin ketemu dengan Dewa ‘ya silahkan’ kata pengurus klenteng. Ternyata Dewa-dewa bukanlah sosok makhluk hidup tapi patung-patung yang berjejer di klenteng.”

Sebuah koran bekas yang memuat informasi latihan meditasi vipassana mempertemukan laki-laki dengan nama kecil Mohammad Zaimudin ini dengan meditasi Buddhis. Setelah mengikuti meditasi vipassana selama satu minggu, Zaim merasakan kebahagiaan yang belum pernah dirasakan sebelumnya.

“Setelah meditasi saya merasakan ada sesuatu yang terjadi dalam diri saya. Saya merasakan kedamaian luar biasa yang selama ini belum pernah saya rasakan. Kedamaian itu sangat unik, meskipun saya berada di tengah keramaian, saya berada di tempat yang panas, kedamaian itu selalu mengiringi saya.”

Tetapi kedamaian yang dirasakan tidak bertahan lama. “Setelah beberapa bulan saya merasa kacau lagi,” ujarnya.

Pencarian spiritual

Proses pencarian dan pendalaman meditasi berlanjut ke beberapa vihara dengan guru meditasi yang berbeda-beda. “Saya masuk ke Vihara Dhammadipa Arama, Batu, Malang di bawah bimbingan bhante Khantidaro. Setelah itu saya berguru lagi ke Bhante Uttamo di Blitar. Setelah dari Bhante Uttamo saya berguru ke Kalimantan di bawah bimbingan Bhante Tithannyano.”

Tidak hanya berguru kepada para bhikkhu, Zaim pun sempat mempelajari agama Buddha di Sekolah Tinggi Agama Buddha (STAB) Nalanda. Namun belajar di sebuah kampus Buddhis tidak membuatnya merasa puas. Sehingga dia sering mengambil cuti perkuliahan untuk mengikuti retreat meditasi bersama guru-guru meditasi dari luar negeri.

“Pas kuliah saya belum merasa puas, karena di kampus itu saya hanya belajar teori saja tidak diajari meditasi. Jadi akhirnya saya sering mbolos ketika ada guru-guru meditasi dari luar negeri saya selalu

bolos dan mengikuti retreat bersama guru-guru tersebut.”

Tahun 2010 ketika Master Zen Thich Nhat Hanh datang ke Indonesia Zaim mendapat kesempatan spesial untuk mengikuti retreat yang dipimpin oleh Thay. Pertemuannya dengan Thay dalam retreat tersebut membawanya ke Plum Village Perancis. “Saya jatuh cinta dengan ajaran meditasi Thich Nhat Hanh jadi saya ikut beliau belajar di sana dan menjadi samanera selama 5 tahun di sana”.

“Di komunitas Plum Village, Mohammad Zaim mendapat nama baru, Dai Dinh yang artinya Mahasamadhi karena Thay melihatnya sebagai murid yang khusyuk menjalani meditasi,” tulis Maria Hartiningsih seorang wartawan senior Kompas dalam bukunya Jalan Pulang.

Meditasi membuat hidup bahagia saat ini juga

“Pada dasarnya, esensi dari meditasi adalah mengistirahatkan tubuh dan pikiran. Ketika ada waktu senggang, Ibu/Bapak duduk di teras rumah, sambil mengamati napas, menikmati udara segar, itu juga meditasi, walaupun hanya lima menit. Setelah itu baru menikmati kopi atau teh,” ujarnya dalam sharing meditasi kepada umat Buddha di pedesaan Temanggung, Selasa (18/7).

Kang Zaim bercerita bagaimana meditasi di Eropa sedang dipelajari banyak orang, “...yang menarik ibu bapak sekalian, sekarang di Eropa banyak orang yang mempelajari ajaran Buddha. Kenapa begitu? Karena agama Buddha itu adalah agama yang mengajarkan meditasi yang bisa menyelesaikan masalah dalam kehidupan sehari-hari.

“Jadi orang-orang Eropa itu merasakan ada manfaat langsung yang mereka rasakan saat mereka melakukan meditasi. Bukan janji-janji setelah kematian atau setelah mereka mengumpulkan sesuatu yang baik kemudian mendapat berkah. Tetapi ketika mereka meditasi, mereka merasa bahagia,” tuturnya.

Oleh karena itu, menurut Kang Zaim sangat disayangkan kalau sebagai umat Buddha tidak menjalankan meditasi. “Dari cerita saya tadi, saya berani mengatakan bahwa Ibu/Bapak sekalian sangat beruntung bisa mengenal agama Buddha. Karena apa? Sekarang banyak teman-teman aktivis tertarik dengan latihan meditasi. Jadi sangat disayangkan ketika umat Buddha sendiri yang memiliki ajaran itu tidak melakukan meditasi.”

(Ngasiran/Buddhazine)

Posted by [mintardja](#) at 20:17 [No comments: Links to this post](#)

[Email This](#)[BlogThis!](#)[Share to Twitter](#)[Share to Facebook](#)[Share to Pinterest](#)

Labels: [Kesaksian](#)

[LINK GOOGLE DRIVE UPOSATHA GROUP 2](#)

[LINK GOOGLE DRIVE UPOSATHA GROUP 2](#)

BUKU PDF

- AJAHN BRAHM
- ENGLISH
- KOMIK
- LAIN LAIN
- MEDITASI
- PA AUK SAYADAW
- RIWAYAT AGUNG PARA BUDDHA
- RIWAYAT PARA SISWA SANG BUDDHA
- SAYALAY SUSILA

<https://drive.google.com/open?id=1Uxew3BchPfsOlhAAI3Cm9MLx3N7vXROL>

DHAMMA TEXT

https://drive.google.com/open?id=1PCYgkmmmerO8o84ltANurqJ_TNfZ78vcl

DHAMMATALKS AUDIO

- 10 DAYS ABHIDHAMMA MADE EASY BY ASHIN KHEMINDA
- BHANTE UTTAMO
- KELAS PARIYATI SASANA BY ASHIN KHEMINDA
 - * AMAGANDHA SUTTA (1-2)
 - * BODHIPAKKHIYA SUTTA (1-2)
 - * DAKHINAVIBHANGA SUTTA (1-3)
 - * JANGAN MEMFITNAH ULAR
 - * KIMSILA SUTTA (1-2)
 - * PARAMI (1-10)
 - * VINAYA YANG HENDAK DIKETAHUI OLEH UMAT

<https://drive.google.com/open?id=171tLugRYmW4fugrRk0lGLctWh-3-bxhU>

FOTO BUDDHA DAN DHAMMA

- 10 PARAMI
- FOTO BUDDHA

<https://drive.google.com/open?id=1dn7qLMDvcH7PFmeZxeMw2tlavRax4-5I>

LOKUTTARA DHAMMA (LD)

- FOTO DHAMMA
- YA. MULIA BHIKKU ASSAJI

<https://drive.google.com/open?id=1utZQMZh8o3rL8VVz4HpJ7yQhh1mp6cnS>

PARITTA

https://drive.google.com/open?id=1gqdwysSti8zATg4xvWF311_Q5QMpX0W

TIPITAKA

- 01. VINAYA PITAKA
- 02. SUTTA PITAKA
- 03. ABHIDHAMMA PITAKA
- KITAB KOMENTAR DAN SUBKOMENTAR
- TAMBAHAN RUPA RUPA TIPITAKA

<https://drive.google.com/open?id=1EbkezeCboTfS2IRLXgXZKMBxQa3UrIVc>

VIDEO

- CERAMAH
- LAIN LAIN

https://drive.google.com/open?id=18qq68aS0WXN6NCpMC_fxDbwsv0qTwDkW

Posted by [mintardja](#) at 20:11 No comments: [Links to this post](#)

[Email This](#)[Blog This!](#)[Share to Twitter](#)[Share to Facebook](#)[Share to Pinterest](#)

Labels: [Berdana](#)

Tuesday, 2 October 2018

[Penjelasan Ini Membuktikan Bahwa Meditasi Itu Santai dan Menyenangkan Yongey Mingyur Rinpoche](#)

Penjelasan Ini Membuktikan Bahwa Meditasi Itu Santai dan Menyenangkan Yongey Mingyur Rinpoche

Penjelasan Ini Membuktikan Bahwa Meditasi Itu Santai dan Menyenangkan
Yongey Mingyur Rinpoche

Bagi Anda yang selama ini punya seribu alasan untuk tidak bermeditasi, setelah menyimak apa yang disampaikan oleh Yongey Mingyur Rinpoche dalam workshop “Awareness and Compassion”, mungkin akan sebaliknya menjadi punya seribu alasan untuk bermeditasi.

Dalam workshop yang diadakan oleh Tegar Meditation Center di Grand Auditorium Universitas Bunda Mulia, Jakarta selama dua hari, 14-15 Oktober 2016 tersebut, Mingyur Rinpoche menjelaskan tentang bermacam-macam teknik meditasi. Menariknya, teknik-teknik meditasi yang dijelaskan menggunakan obyek-obyek yang selama ini justru kita anggap sebagai rintangan, atau biasa disebut sebagai nivarana. Teknik-teknik meditasi yang diajarkan Mingyur Rinpoche juga berhasil membuktikan bahwa meditasi bukanlah sebuah aktivitas yang susah dan berat, melainkan santai dan menyenangkan.

Rinpoche memulai uraiannya dengan menanyakan apakah arti kesadaran (awareness) kepada para peserta workshop. Lalu Rinpoche bertanya, siapa yang sudah tahu artinya? Sejumlah peserta mengangkat tangannya. Rinpoche bertanya kembali, siapa yang belum tahu artinya? Peserta yang selebihnya gantian angkat tangan.

“Yang sudah tahu arti kesadaran, dan sadar bahwa dirinya tahu, itulah kesadaran. Yang belum tahu arti kesadaran, dan sadar bahwa dirinya belum tahu, itu juga kesadaran,” ujar Rinpoche yang membuat para peserta menjadi penasaran.

Lalu Rinpoche mengajak peserta untuk bermeditasi relaksasi. Usai meditasi, Rinpoche kembali bertanya, siapa yang bisa rileks? Sebagian peserta mengangkat tangan. Rinpoche bertanya kembali, siapa yang tidak bisa rileks? Peserta yang selebihnya gantian angkat tangan.

“Yang bisa rileks, dan sadar bahwa dirinya rileks, itulah meditasi. Yang tidak bisa rileks, tapi sadar bahwa dirinya tidak rileks, itu juga meditasi,” ujar Rinpoche.

Lalu Rinpoche membuat sebuah analogi tentang sungai, “Saat kita berada di luar sungai, kita mengamati sungai.” Begitulah meditasi. Mengamati.

“Esensi meditasi adalah kesadaran, dan kesadaran selalu bersama kita 24 jam. Ketika kita sadar bahwa kita tahu tentang arti kesadaran, itu adalah kesadaran. Ketika kita sadar bahwa kita tidak tahu arti kesadaran, itu adalah kesadaran.

“Kesadaran selalu ada bersama kita, bahkan saat kita tidur atau sedang tidak sadar. Tapi kita tidak meditasi selama 24 jam. Kita memiliki kesadaran tapi belum tentu mengetahui kesadaran.

“Meditasi adalah mengenali kesadaran kita, dan kemudian menjaga agar kita selalu mengenalinya,” Rinpoche menekankan.

Menariknya, Rinpoche menjelaskan bahwa kita bisa bermeditasi kapan pun, di mana pun, dan dalam situasi apa pun. Apabila kita bisa melakukan itu, berarti kita pun bisa bahagia kapan pun, di mana pun, dan dalam situasi apa pun. Karena pada saat meditasi, pikiran kita menjadi lentur, jernih dan damai sehingga kita bahagia. Itulah rahasianya kenapa Mingyur Rinpoche dikatakan sebagai orang yang paling bahagia di dunia, karena setiap saat selalu dalam kondisi meditasi dan bahagia.

Agar kita bisa menjaga supaya kita selalu mengenali kesadaran, kita perlu pendukung meditasi. Dan ternyata segala hal yang ada di sekitar kita dan yang sedang kita rasakan bisa menjadi pendukung meditasi, termasuk rintangan-rintangan (nivarana) yang selama ini kita anggap sebagai penghambat meditasi. Bagaimana caranya?

Rinpoche mengajak peserta workshop bermeditasi menggunakan objek berupa kontak oleh panca indera: (1) Apa yang kita lihat, (2) Apa yang kita dengar, (3) Apa yang kita cium, (4) Apa yang kita cecap, dan (5) Apa yang dirasakan oleh tubuh.

Pertama, meditasi pendengaran. Rinpoche mengajak peserta untuk duduk dan menegakkan posisi tubuh, kemudian memejamkan mata. Peserta diminta membuat dirinya rileks tanpa menggunakan objek apa pun. Peserta diminta menjulurkan tangannya ke depan, lalu Rinpoche membunyikan gong. Awalnya bunyinya pelan, lama-lama mengeras. Jika bunyi gong mengeras, tangan digerakkan ke atas. Dan sebaliknya jika bunyi gong mengecil, tangan digerakkan ke bawah.

“Kita telah menyelesaikan meditasi pendengaran,” ujar Rinpoche. Rinpoche menjelaskan, suara apa pun dan kapan pun bukannya mengganggu meditasi, tetapi justru bisa menjadi objek meditasi.

Kedua, meditasi penglihatan. Rinpoche mengeluarkan setangkai bunga mawar, kemudian mengajak semua peserta untuk duduk dan menegakkan posisi tubuh dan pejamkan mata. Setelah rileks, peserta diminta membuka mata untuk kemudian mengamati bunga mawar.

“Mungkin mata melihat bunga, tapi pikiran kita memikirkan gado-gado,” celetuk Rinpoche.

Menurutnya, yang disebut meditasi adalah saat mata dan pikiran kita secara bersama-sama tahu bahwa itu bunga. Kita bisa melakukannya, tapi biasanya tidak bertahan lama, hanya bisa beberapa detik, kemudian pikiran melantur ke mana-mana.

Ketiga dan keempat adalah meditasi penciuman dan meditasi mencecap rasa. Rinpoche mengambil sebotol minuman, kemudian mencium aromanya. “Napas masuk, cium aromanya. Napas keluar, lepas. Baru kemudian diminum, cecap rasanya.

Kelima adalah meditasi merasakan sensasi tubuh. Teknik ini dilakukan dengan melakukan scanning terhadap anggota tubuh dan sensasi rasa yang timbul, kemudian mengamati.

Esensi Semua Teknik Meditasi: Menyadari

“Banyak teknik meditasi yang diajarkan, tapi sebenarnya hanya ada satu teknik: kesadaran,” Rinpoche menyimpulkan. Jangan menolak apa pun, tapi jadikanlah sebagai pendukung meditasi dengan menerima dan menyadarinya.

“Gagasan utamanya adalah segala sesuatu bisa menjadi pendukung meditasi, kita bisa sadar di mana pun dan kapan pun. Kita bisa meditasi di mana pun dan kapan pun, berarti kita bisa bahagia di mana pun dan kapan pun,” lanjut Rinpoche.

Selain kelima teknik meditasi tersebut, ada tiga teknik meditasi lagi, yaitu (1) Meditasi samatha tanpa objek, (2) Meditasi pikiran, dan (3) Meditasi emosi.

Meditasi samatha tanpa objek atau kesadaran terbuka dilakukan dengan duduk tegak dan memejamkan mata, kemudian tubuh dibikin rileks. Objek yang digunakan adalah tanpa objek, yaitu membiarkan pikiran mengembara ke mana saja, kita tinggal mengamati.

Meditasi pikiran biasanya berkaitan dengan sensasi yang berhubungan dengan tubuh, suara, dan perasaan. Biarkan pikiran datang, jangan dikekang, cukup perhatikan saja. Untuk meditasi pikiran, kita memerlukan pikiran sebagai objek. Tapi, menurut Rinpoche, “Saat mengamati pikiran, pikiran malah hilang. Biasanya banyak pikiran, tapi sekarang malah hilang.” Meditasi ini pada awalnya memang

susah, tapi lama-lama akan mudah.

Jika pikiran muncul, Rinpoche menyebutnya seperti menonton televisi 360 derajat 3 dimensi. “Saya menyebutnya inner television. Gratis dan bisa dibawa ke mana-mana, sayangnya programnya jadul dan berulang-ulang yang membosankan. Tapi dengan menonton program yang membosankan ini akan membuat batin kita lebih damai, tenang, dan lentur,” jelas Rinpoche.

Sedangkan meditasi emosi dilakukan dengan mengamati emosi yang muncul akibat sensasi yang terjadi pada tubuh, misalnya rasa sakit, panik, patah hati, senang, malas, dan lain-lain. Tentang sensasi, Rinpoche memberi contoh kecanduan narkoba. Yang menyebabkan orang kecanduan bukanlah narkobanya, melainkan sensasinya.

Dalam meditasi emosi ini, ada empat langkah, yaitu: (1) Amati emosi yang timbul akibat munculnya sensasi dalam tubuh, (2) Jika emosi yang timbul terlalu kuat, coba objek lain atau ciptakan emosi lain sebagai pengganti, (3) Jika emosi makin membesar, mundur satu langkah dan amati apa yang membuat emosi menjadi besar (biasanya karena munculnya kebencian/penolakan), dan (4) Jika merasa lelah, istirahatlah.

Meditasi ini memang tidak mudah. Rinpoche berhasil melakukan teknik meditasi ini untuk menghilangkan trauma panik yang dialaminya ketika masih anak-anak. “Jika bisa lakukan ini semua, emosi negatif akan bisa ditransformasikan (menjadi positif). Bahkan ilmuwan tidak tahu kenapa,” jelas Rinpoche.

Mingyur Rinpoche juga mengajarkan meditasi tidur. Ya, meditasi tidur! Caranya adalah dengan mengamati rasa kantuk sampai akhirnya tertidur. Jika tidak mengantuk, gunakan meditasi tanpa objek sampai akhirnya tertidur. Tanda-tanda apakah kita berhasil melakukan meditasi tidur atau hanya tidur biasa ada dua, yaitu: (1) Tidak ada mimpi, dan (2) Terbangun dalam kondisi segar.

Jika kesemua teknik meditasi tersebut masih tidak cocok juga, Rinpoche mengajarkan satu teknik meditasi lagi, yaitu meditasi melupakan kesadaran. Meditasi ini adalah kebalikan dari semua teknik meditasi yang disebutkan sebelumnya. Jika meditasi biasanya menekankan kita untuk sadar, teknik meditasi ini justru sebaliknya, membiarkan kita untuk tidak sadar. Caranya adalah dengan mendorong pikiran kita untuk hanyut dalam pikiran monyet nakal (monkey mind).

Teknik meditasi ini bagus untuk melepas kemelekatan. Saat pikiran dijejali ‘meditasi kesadaran’ justru akan susah sadar. Tetapi sebaliknya saat dijejali ‘meditasi melupakan kesadaran’, malah susah hanyut, yang berarti sadar terus. Ini seperti kita bermeditasi dengan objek ‘jangan memikirkan gado-gado’. Semakin pikiran kita dipaksa untuk tidak memikirkan gado-gado, pikiran kita justru akan makin memikirkan gado-gado.

Menjadikan Meditasi Sebagai Kebiasaan

Setelah belajar dan praktik tentang teknik-teknik meditasi, Rinpoche mendorong para peserta untuk menjadikan meditasi sebagai kebiasaan sepulang dari workshop. Rinpoche memberi PR kepada peserta untuk bermeditasi sebanyak 50 jam dalam 6 bulan: 25 jam meditasi pendengaran-penglihatan-penciuman-pencecapan-sensasi tubuh-kesadaran terbuka dan 25 jam meditasi pikiran dan emosi.

“Jika sudah selesaikan (PR ini), kita akan mendapatkan peta lengkap tentang meditasi yang bisa kita gunakan dalam kehidupan sehari-hari,” jelas Rinpoche.

Rinpoche juga menambahkan, untuk menjadikan meditasi sebagai kebiasaan, lakukan meditasi 5 menit setiap hari selama 20-30 hari. Lama-lama otot tubuh akan menyesuaikan sehingga menjadi terbiasa. Setelah itu baru ditingkatkan lagi durasinya.

“Pengalaman meditasi selalu berubah, seperti pasar saham. Naik-turun, naik-turun. Lama-lama akan stabil. Kita harus menerimanya,” ujar Rinpoche. Pengalaman meditasi bukan yang paling penting, yang lebih penting adalah niat. Niat itu yang akan membawa pada realisasi untuk bermeditasi.

Teknik-teknik meditasi tersebut biasanya diajarkan dalam workshop Joy of Living 1. Workshop ini terdiri dari tiga level. Banyak teknik untuk bermeditasi, tinggal disesuaikan dengan kondisi kita. “Orang pikir kan selama ini meditasi harus butuh waktu, harus konsentrasi, harus butuh sesuatu yang spesial. Tapi ternyata apa pun yang kita lakukan, selama kita memiliki awareness (kesadaran), itu adalah meditasi. Karena esensi dari meditasi adalah kesadaran,” ujar Bhiksu Sakya Sugata, salah satu peserta workshop.

Sedangkan Ardi, peserta lain menjadi menyadari kesalahannya dalam menyikapi halangan meditasi (nivarana) selama ini. “Yang selama ini kita anggap obstacle (halangan), dulu dianggapnya halangan. Kita berusaha gimana caranya ngilangin halangan-halangan itu, ternyata malah bisa men-support meditasi kita,” ujar Ardi.

“Saya dicerahkan bahwa ada metode untuk bikin kita happy. Kita berhak loh untuk happy terus dan kita dikasih tahu caranya,” ujar Luli, seorang peserta lainnya.

Pengalaman yang didapat perempuan berjilbab ini dari workshop juga diakuinya justru makin meningkatkan kehidupan spiritualnya sebagai pemeluk agama Islam. “Rasanya ini ajaran yang tidak terikat pada agama. Semua orang punya path (jalan) masing-masing untuk mencari yang terbaik untuk dia. Justru saya makin belajar tentang diri kita sendiri, yang saya rasakan saya justru makin melakukan ajaran agama saya dengan lebih baik. Jadi membantu saya untuk meningkatkan spiritual saya dalam aktivitas religi saya,” tambah Luli.

Sumber : Buddhazine.com

Posted by [mintardja](#) at 20:10 No comments: [Links to this post](#)

[Email This](#)[BlogThis!](#)[Share to Twitter](#)[Share to Facebook](#)[Share to Pinterest](#)

Labels: [dhamma](#)

[Older Posts](#) [Home](#)

Subscribe to: [Posts \(Atom\)](#)

Translate

Powered by [Google Translate](#)

Link Site

- <http://halumum.blogspot.com>

About Me



[mintardja](#)

Menerima Jasa pembuatan Program dan web, Email : mintardja8@gmail.com

[View my complete profile](#)

Popular Posts



- [Dewa Bumi untuk Memperoleh Berkah Secara Cepat](#)
Oleh Maha Acharya Liansheng Shengyen Lu Diterjemahkan oleh Zhiwei Zhu Saudara sekalian langsung bertanya: Bagaimana dengan pekerjaan? ...
- [Arti Pelimpahan Jasa atau Pattidana](#)
Pelimpahan jasa adalah perbuatan baik yang dilakukan oleh Seseorang atau Sanak Keluarga
- [Dewa Tai Sui \(Dewa Penguasa Tahun \)](#)
Kata “ Ciong ” berarti bertemu. Seringkali kata “ Ciong ” disalah artikan menjadi sial, celaka, kurang beruntung. Barangkali keterangan ...
- [TANYA JAWAB SEPUTAR BUDDHISME](#)

1. Begini sajakah hidup ini ? Mengapa kehidupan sepertinya kurang berarti ? Jawab :
- [MENDAPATKAN KONTAK BATHIN DENGAN PARA DEWA](#)
PENDAHULUAN Isi buku ini menceritakan pengalaman-pengalaman batin yang aku alami sejak terbukanya jodoh dengan alam Dewa. awalnya tidak terb...
 - [MENGINTIP PERJALANAN ARWAH Oleh Herman Utomo dan Ny. Selvie Utomo](#)
Mengintip Perjalanan Arwah (Budha, Konghucu, Tao) Bagaimana perjalanan arwah manusia setelah manusia meninggal?
 - [Empat jenis Generasi \(Jenis Kelahiran Mahluk dalam Pandangan Buddha\)](#)
Sariputta, ada empat jenis generasi ini. Apakah yang empat itu ? 1. Generasi yang terlahir dari telur ...
 - [Buddha Berdasarkan cara Pencapaiannya](#)
Buddha bukanlah nama diri yang dimiliki oleh seseorang. Buddha adalah suatu sebutan atau gelar dari suatu keadaan batin yang sempurna. Bud...
 - [Buku ke-5 DIALOG DENGAN ALAM DEWA Oleh Herman Utomo & Ny. Silvie Utomo](#)
Daftar isi: 1. Semar siapa dan ada dimana 2. Kebijakan para dewa kasus i. Vihara rumahan kasus ii. Medium kasus iii. Perubahan dr...

Blog Archive

- [▼ 2018 \(88\)](#)
 - [▼ October \(5\)](#)
 - [Kasus Misterius](#)
 - [ceramah Bhante Revata dengan Judul "Introduction t...](#)
 - [MEDITASI DI MATA SEORANG SANTRI](#)
 - [LINK GOOGLE DRIVE UPOSATHA GROUP 2](#)
 - [Penjelasan Ini Membuktikan Bahwa Meditasi Itu Sant...](#)
 - [▼ September \(6\)](#)
 - [My 'One Meal A Day' Story](#)
 - [Lonaphala Sutta Oleh YM. Bhante Ashin Kheminda](#)
 - [Hasil dari Menjaga Moralitas Lebih Superior dari p...](#)
 - [KEMATIAN Oleh YM Bhikkhu Uttamo](#)
 - [Kelahiran Kembali di Alam Dewa atau di Alam Manusi...](#)
 - [Puñña dan Pāramī](#)
 - [▼ August \(10\)](#)
 - [Panca Nivarana](#)
 - [Tidak ada latihan yang melebihi kesabaran](#)
 - [Gods \(Dewa\)](#)
 - [da empat jenis orang ini terdapat di dunia](#)
 - [Perjalananku - Perjuanganku](#)
 - [RENUNGAN: "melatih kesadaran"](#)
 - [Kisah Seorang Petani \(Dhammapada 5 : 67\)](#)
 - [Mahluk Hidup Diikat Oleh Kamma.](#)
 - [HIJRAH KE BUDDHISME](#)
 - [Mengapa berdana uang kepada Bhikkhu adalah perbuat...](#)
 - [▼ June \(20\)](#)
 - [Apakah Saya harus mengamati atau melepas mereka ?](#)
 - [BELAJAR TETAPI TIDAK BERLATIH](#)
 - [SATI DAN SAMPAJANNA](#)
 - [Nasehat Nasehat dari YM. Atisha \(Guru besar Tantra...](#)
 - [Waktu Adalah Nafas Kita](#)
 - [Pikiranmu lahir sebelum tubuh mati](#)
 - [Sekarang Meditasi Begitu Populer. Jadi, Meditasila...](#)
 - [RENUNGAN: "sudah lengkap"](#)
 - [APA YANG HARUS KITA LAKUKAN KETIKA TERJADI TERORIS...](#)
 - [Kisah Sirima \(Dhammapada 11 : 147\)](#)
 - [Jika kebijakan kita berkembang maka berkah aka...](#)
 - [Dhammadesana oleh Ajahn Visalo](#)
 - [Khotbah tentang Māra](#)
 - [Khotbah tentang Ini Milikku](#)

- [Apakah Buddha Dhamma itu kuno?](#)
- [Menabung Sebagai Bekal Hidup](#)
- [DUA JENIS TANGISAN](#)
- [REVATA, SUCIWAN CILIK](#)
- [Khotbah tentang Tempayan](#)
- [Luangkan Waktu Untuk Membaca Kisah Ini](#)
- [▼ May \(12\)](#)
 - [VEGETARIAN menurut ajaran Buddha](#)
 - [Khotbah tentang Sumpah](#)
 - [Manfaat berdana makanan](#)
 - [TUMIMBAL LAHIR \(Patisandhi / Punabhava\)](#)
 - [3 Tips Meningkatkan Kesadaran dari Bhante Uttamo](#)
 - [PELIMPAHAN JASA.](#)
 - [PIKIRAN](#)
 - [RENUNGAN KESABARAN](#)
 - [Kutipan Ceramah Master Chin Kung 8 Januari 2017](#)
 - [KEBAHAGIAAN](#)
 - [Kamma Seorang Pemburu](#)
 - [Berbagai manfaat dana kepada individu.](#)
- [▼ April \(6\)](#)
 - [Buah Kedermawanan](#)
 - [Tahukah Anda?](#)
 - [Mengapa Kita Tidak Bisa Mengingat Kehidupan Kita d...](#)
 - [Mengapa Ke Vihara ?](#)
 - [Apa Yang Harus Difokuskan Saat Berdana Agar Dana A...](#)
 - [Inilah Manfaat Membaca paritta dan Dhammapada bagi...](#)
- [▼ March \(14\)](#)
 - [TAHUKAH ANDA?](#)
 - [HOKI vs KARMA](#)
 - [LIMA FAKTOR YANG HARUS DIMILIKI OLEH SEORANG MEDIT...](#)
 - [Kisah Samanera Sukha](#)
 - [Kelahiran dan Kematian](#)
 - [NIMITTA YANG MENGHAMPIRI](#)
 - [TAHUKAH ANDA?](#)
 - [Ajahn Mun dan Makhluk Halu](#)
 - [SUSUK](#)
 - [Better Understanding of Dhamma in 2018](#)
 - [MEMBERI, MEMBERI, DAN MEMBERI](#)
 - [MANUSIA YANG SUDAH SELESAI DENGAN DIRINYA SENDIRI...](#)
 - [MASUK KE ARUS DHAMMA ENTERING THE STREAM OF DHAMM...](#)
 - [Orang Kaya Ini Sudah Mau Mati](#)
- [▼ February \(3\)](#)
 - [Mengapa Ke Vihara ?](#)
 - [Tahukah Anda?](#)
 - [Berbagai manfaat dana kepada individu.](#)
- [▼ January \(12\)](#)
 - [Buah Kedermawanan](#)
 - [Kamma Seorang Pemburu](#)
 - [KEBAHAGIAAN](#)
 - [PELIMPAHAN JASA](#)
 - [Kutipan Ceramah Master Chin Kung 8 Januari 2017](#)
 - [3 Tips Meningkatkan Kesadaran dari Bhante Uttamo](#)
 - [Berbagai manfaat dana kepada individu.](#)
 - [Mengapa Kita Tidak Bisa Mengingat Kehidupan Kita d...](#)
 - [Apakah Buddha Dhamma itu kuno?](#)
 - [RENUNGAN KESABARAN](#)
 - [PIKIRAN](#)
 - [TUMIMBAL LAHIR](#)

- [▼ 2017 \(125\)](#)
 - [▼ October \(20\)](#)
 - [TIADANYA SUATU PRIBADI YANG BERSIFAT KEKAL](#)
 - [Tahukah Anda?](#)
 - [Kisah Nyata Seekor Rubah](#)
 - [PIKIRAN](#)
 - [BERAPA SALDO ANDA?](#)
 - [Laba-Laba](#)
 - [Perbuatan baik & Fengshui](#)
 - [Mau Mengubah Nasib](#)
 - [Meditasi dalam keseharian](#)
 - [Memberi Tanpa Harap Kembali.](#)
 - [Kambing dan Pencuri](#)
 - [Panca Nivarana](#)
 - [Kamma, Living Harmony](#)
 - [Kelelawar aja bisa jadi dewa. Anda?](#)
 - [TUJUAN BERDANA dan TUJUH KEKAYAAN](#)
 - [Perbuatan Baik dan Perbuatan Tidak Baik](#)
 - [Bertanya Ke pada Bhante Uttamo Mahathera](#)
 - [Mengenal Lebih Dekat Kebahagiaan dan Lenyapnya Pen...](#)
 - [DUA DURI PENYEBAB PENDERITAAN](#)
 - [ENOUGH IS ENOUGH](#)
 - [▶ September \(12\)](#)
 - [▼ August \(10\)](#)
 - [Tidak Tergantung Pada Nilai](#)
 - [Ada empat cara praktik seseorang berperilaku](#)
 - [APAKAH ANDA KESINI UNTUK MATI ?](#)
 - [Mencari Kebahagiaan Sebenarnya.](#)
 - [Sadar Setiap Saat](#)
 - ["KENDALIKAN DIRI DGN MENGENDALIKAN PIKIRAN"](#)
 - [Petuah2 singkat tentang Meditasi dari Ven. Ajahn C...](#)
 - [Melatih diri pada akhirnya kehilangan sesuatu](#)
 - [Ungkapan Dewa \(alam manusia merupakan tujuan baik\)...](#)
 - [DHAMMA KOTORAN](#)
 - [▼ July \(3\)](#)
 - [Kisah Bahiyadaruciriya](#)
 - [Riwayat Bhante Sri Pannyavaro Mahatera](#)
 - [Kutipan Ceramah Master Chin Kung 17 Desember 2014](#)
 - [▼ June \(26\)](#)
 - [Kebenaran Pencerahan](#)
 - [Kutipan Ceramah Master Chin Kung 6 Maret 2016](#)
 - [orang-orang yang bodoh melekat kepada perasaan-per...](#)
 - [BELAJAR BERHENTI MEMBENCI/MENGHAKIMI DAN HIDUP SAL...](#)
 - [Baiknya kebaikan](#)
 - [KANKER ITU LENYAP](#)
 - [Meditasi - Zen Story .](#)
 - [16 Ramalan Sang Buddha](#)
 - [Bisakah orang yang sudah menikah bermeditasi denga...](#)
 - [□ □ □ Baik dan Buruk tergantung niat](#)
 - [□ □ □ REFLEKSI :MELIHAT KE DALAM DIRI SENDIRI](#)
 - ["RENUNGAN: "Belajar mengerti"](#)
 - [□ □ □ Penderitaan Akibat Kemelekatan](#)
 - [Kutipan Ceramah Master Chin Kung 20 Juli 2015](#)
 - [□ □ □ Buang Masa Lalu](#)
 - [Kunjungan Buddha ke Desa Bålakalonaka](#)
 - [Pada Siapa Aku Memohon](#)
 - [semua orang dapat menghargai berkah](#)
 - [□ □ □ Kisah Mukjizat Melafal Amitufofo Nusantara](#)

- [Cukup Diperhatikan Saja](#)
- [Kisah seorang murid awam](#)
- [Melekat Pada Milikku](#)
- [Putri Yasodara\(mantan istri sakyamuni buddha\) Sebe...](#)
- [RENUNGAN: "Kondisi hidup"](#)
- [Hal yang Sulit Dilakukan dan Mudah Untuk Dilakukan...](#)
- [Menanam Benih Baik Menghasilkan Buah Yang Baik](#)
- [▼ May \(15\)](#)
 - [RENUNGAN: "bahagia kerana apa"?](#)
 - [Happiness Starts Within Oleh: Bhikkhu Sri Pannyava...](#)
 - [JANGAN TAKUT MENDERITA](#)
 - [Kekuatan Pikiran untuk Menyembuhkan](#)
 - [Apa yg ANDA lakukan jika divonis Sisa HIDUP BEBERA...](#)
 - [Melekat Pada Milikku](#)
 - [Nianfo melalui pemahaman terhadap realitas sejati...](#)
 - [Buddha Difitnah Oleh Seorang Petapa Pengembara Per...](#)
 - [KOIN PENYOK](#)
 - [Teratai Murni Menebarkan Harum Semerbak](#)
 - [Hakiki dari Mental dan Materi](#)
 - [Feng Shui Vs Karma](#)
 - [Mengelola Hidup dengan 3M](#)
 - ["tiga keuntungan"](#)
 - [Happiness Beyond Troubles](#)
- [▼ April \(17\)](#)
 - [Assaka Jataka](#)
 - [\[4/26, 14:28\] Nn 15: ITIVUTTAKA](#)
 - [Hasil Latihan dari Meditasi \(bgn1\)](#)
 - [KETENANGAN](#)
 - [Kisah Kanamata](#)
 - [RENUNGAN: "melatih kesadaran"](#)
 - [Sharing Dhamma by Bu Brenda dan Bhante Atthadiro](#)
 - [broadcast Dari WA Group](#)
 - [Kisah Samanera Pandita](#)
 - [Ketahanan Mental.](#)
 - [Ajaran Sukhavati Bagi Pemula Bagian 13](#)
 - [Merendahkan Agama Sendiri.](#)
 - [Ajaran Sukhavati Bagi Pemula Bagian 12](#)
 - [Kutipan Ceramah Master Chin Kung 16 Januari 2017](#)
 - [Penjelasan Amitabha Sutra Karya Master Ou Yi](#)
 - [Kisah Channa Thera](#)
 - [Sesi Tanya Jawab. Dengan: YM. Bhante Sri Paññavaro...](#)
- [▼ March \(10\)](#)
 - [Penjelasan keTuhanan dalam Buddhisme](#)
 - [ada 7 teka teki yang dijawab Sang Buddha](#)
 - [MELAWAN ARUS KEEGOISAN DENGAN CARA YANG BENAR](#)
 - [Agama apa yg paling baik](#)
 - [Perubahan harus diperjuangkan, tidak bisa diminta ...](#)
 - [Mulai hari ini Anda berdana setiap hari. Nominal n...](#)
 - [MENENTUKAN SIKAP](#)
 - [Cara Biar Hoki Terus dan Bahagia Dalam Hidup Ini](#)
 - [Kisah Cinta Sejati Raja Assaka dari Pataliputta](#)
 - [MEMBERSIHKAN PIKIRAN](#)
- [▼ February \(5\)](#)
 - [Bergaul Dengan Orang Bijak](#)
 - [I AM TIRED TO FAITH](#)
 - [kadang-kadang harus "plakk" baru ada pencerahan.](#)
 - [JALAN MENUJU KEBAHAGIAAN, JALAN MENUJU KEDAMAIAN](#)
 - [Terkadang bagus bagi kita menutup mata dan mengaba...](#)

- [▼ January \(7\)](#)
 - [KEBEBASAN](#)
 - [Download GRATIS Kitab Suci TRIPITAKA Bahasa Indone...](#)
 - [SEMUA ORANG SEDANG SAKIT | YM Bhikkhu Uttamo](#)
 - [Dewa Brahma Baka -- Yang Keliru Mengenai Keabadian...](#)
 - [Biksu dan Kupu-Kupu.](#)
 - [Setelah 824 Tahun Vairochana Guru Besar di Nalanda...](#)
 - [3 tanda" menjelang detik2 kematian](#)
- [▼ 2016 \(58\)](#)
 - [▼ December \(3\)](#)
 - [ZAMAN WADAH TUNGGAL WALUBI](#)
 - [Tunimbal Lahir.](#)
 - [Ceramah Dhamma Oleh Sayadaw U Tejaniya \(SUT\) bers...](#)
 - [▼ November \(4\)](#)
 - [Ada 4 macam Sahabat yang baik](#)
 - [Atthasila Membuat Kita Mudah Menghadapi Hidup](#)
 - [BELAJAR ARTI KEBENARAN](#)
 - [Tujuh Kekayaan](#)
 - [▼ October \(6\)](#)
 - [Mingyur Rinpoche Ini Membuktikan Bahwa Meditasi It...](#)
 - [PERHATIAN PADA PERNAFASAN](#)
 - [RENUNGAN DLM MEDITASI](#)
 - [KEHIDUPAN.](#)
 - [Jangan Takut](#)
 - [Kebebasan](#)
 - [▼ September \(8\)](#)
 - [Jadikan orang tuamu Raja, maka rezeki mu seperti R...](#)
 - [Bagaimanakah Pandangan Umat Buddha Terhadap Korban...](#)
 - [Karma Dan Nasib Bagian 4 \(SEMBAHYANG KE DEWA & BUD...](#)
 - [Karma Dan Nasib Bagian 3 \(SIAPAKAH YANG MENENTUKAN...](#)
 - [Karma Dan Nasib Bagian 2 \(BAGAIMANA TERJADINYA NAS...](#)
 - [Karma Dan Nasib Bagian 1](#)
 - [Pedoman kita menentukan arah kehidupan kita](#)
 - [Mengapa bhikkhu Theravada diperbolehkan makan lagi...](#)
 - [▼ August \(3\)](#)
 - [Dhamma Talk , Penjelasan Tentang Tehnik Meditasi v...](#)
 - [Apa yang Ada Setelah Kematian.](#)
 - [ULAMBANA, melimpahkan jasa, menggandakan kebajikan...](#)
 - [▼ July \(4\)](#)
 - [Cameron Macaulay](#)
 - [cara menghilangkan Ego](#)
 - [Kisah Hati Welas Asih Melepaskan Kura-kura.](#)
 - [Bahagia itu adalah akhir derita](#)
 - [▼ June \(8\)](#)
 - [Tujuh Kekayaan Arya](#)
 - [Buddha Berdasarkan cara Pencapaiannya](#)
 - [Keyakinan terhadap Hukum Kesunyataan](#)
 - [Parrita Tisarana](#)
 - [Empat jenis Generasi \(Jenis Kelahiran Mahluk dalam...](#)
 - [UPACARA PENYUCIAN DIRI](#)
 - [TANYA JAWAB SEPUTAR BUDDHISME](#)
 - [Renungan Kehidupan](#)
 - [▼ May \(10\)](#)
 - [PRAKTEK KEHIDUPAN BERMASYARAKAT MENURUT BUDDHA](#)
 - [Percaya Buddha \(2 \)](#)
 - [Percaya Buddha = Masuk Surga](#)
 - [PERBUATAN BAIK](#)
 - [PENGHORMATAN PADA BUDDHA](#)

- [PANGERAN PAYASI](#)
- [MERAUAT ORANG SAKIT](#)
- [MENGHORMATI RELIK](#)
- [MEMPEROLEH KEBAHAGIAAN](#)
- [MELIHAT BUDDHA](#)
- [▼ April \(7\)](#)
 - [MANDI PENYUCIAN DIRI](#)
 - [KEKUATAN BUDDHA 4](#)
 - [KEKUATAN BUDDHA 3](#)
 - [KEKUATAN BUDDHA 1](#)
 - [KEKUATAN BUDDHA 2](#)
 - [ANGUTTARA NIKAYA, KALAMA SUTTA](#)
 - [ISTANA UTTARA](#)
- [▼ January \(5\)](#)
 - [ISTANA SERISSAKA](#)
 - [MENGHADAPI CACI MAKI](#)
 - [HUKUM KARMA](#)
 - [MEMBALAS JASA ORANG TUA](#)
 - [BUDDHISME & SAINS](#)
- [▼ 2015 \(20\)](#)
 - [▼ September \(1\)](#)
 - [Penjelasan Pattidana](#)
 - [▼ August \(5\)](#)
 - [KEBAJIKAN YANG MUDAH DAN TANPA BIAYA \(Bagian 2...](#)
 - [KEBAJIKAN YANG MUDAH DAN TANPA BIAYA](#)
 - [Takut Dan Tahayul](#)
 - [Akar Dari Rasa cemas](#)
 - [Mengatasi Rasa Takut dan Cemas](#)
 - [▼ July \(5\)](#)
 - [1.Kelahiran dan Kematian](#)
 - [Jangan Muda Percaya](#)
 - [Bodhisatwa](#)
 - [Teknik Vipassana 1 Meditasi Duduk](#)
 - [MENDAPATKAN KONTAK BATHIN DENGAN PARA DEWA](#)
 - [▼ June \(9\)](#)
 - [Buku ke-5 DIALOG DENGAN ALAM DEWA Oleh Herman Utom...](#)
 - [MENGINTIP PERJALANAN ARWAH Oleh Herman Utomo dan N...](#)
 - [Bagaimana Menghadapi Suka Duka Kehidupan - B. Utta...](#)
 - [Bhante Pannavaro - Marilah Bermeditasi \(Full Versi...](#)
 - [Tai Shang Lao Jun](#)
 - [Meditasi Vipassana](#)
 - [Dewa Bumi untuk Memperoleh Berkah Secara Cepat](#)
 - [Dewa Tai Sui \(Dewa Penguasa Tahun \)](#)
 - [Arti Pelimpahan Jasa atau Pattidana](#)